

整理番号	HT30227	分野	健康科学	キーワード	健康、運動処方
------	---------	----	------	-------	---------

研究機関名	広島大学				
プログラム名	健康づくりのための運動強度を楽しいスポーツで体験しよう				
先生（代表者）	黒坂志穂(くろさかしほ)・広島大学教育学研究科・准教授				
自己紹介	何歳になっても楽しく健康に過ごすことをモットーに研究をしています。身体活動の不足からくる骨粗鬆症やサルコペニアに焦点を当て、子どもからお年寄りまで幅広い年齢の方々が、効果的に身体の力を引き出していく方法を、実践的に探究しています。				
開催日時・募集対象	平成30年11月3日(土)	受講対象者	中学1・2年生	募集人数	20名
集合場所・時間	東広島運動公園体育館		(集合時間)	9:30	
開催会場	東広島運動公園 住所: 〒739-0036 広島県東広島市西条町田口67-1 アクセスマップ URL: http://h-hiroshima-sportspark.com/access.html				
内 容					
スポーツの楽しさを味わっているとき、身体にはどのような変化が起きているのでしょうか？スポーツなどで楽しく身体を動かすことは健康のために良いとされていますが、具体的にはどのような指標が変化するのでしょうか？本プログラムでは、自分の身体を使って、日常生活ではわからない運動強度(心拍数の変化や血中ヘモグロビン値など)を実際に測り、スポーツと健康の関係性について体験をしながら勉強します。					
スケジュール				持 ち 物	
9:00～9:30	受付(集合場所:東広島運動公園体育館)			昼食	
9:30～9:45	開講式(あいさつ, オリエンテーション, 科研費の説明)			筆記用具	
9:45～10:15	講義① 安静時のエネルギー消費量の測定と計算			運動できる服装	
10:30～11:15	討議② 測定及び計算結果について話し合い			着替え	
11:30～12:15	実技① フィットネスダンス			タオル	
12:15～12:30	質疑応答			体育館シューズ	
12:30～13:15	昼食・休憩			飲み物	
13:15～14:00	講義② 効果的な身体活動の方法			特 記 事 項	
14:15～15:00	実技② アルティメット				
15:15～15:45	討議② 身体活動を生涯継続するためにできること (測定結果を踏まえて)				
15:45～16:00	修了式(アンケートの記入, 未来博士号の授与)				

16:00	終了・解散	
-------	-------	--

《お問合せ・お申込先》

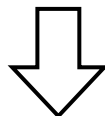
所 属・氏 名：	広島大学教育学研究科・黒坂志穂
住 所：	739-8524 広島県東広島市鏡山 1-1-1
T E L 番 号：	080-4563-9798
F A X 番 号：	
E - m a i l：	shihok@hiroshima-u.ac.jp
申込締切日：	平成30年10月22日(月)

※当プログラムは先着順にて受付を行います。

※当プログラムは定員に達した時点で、申し込み締め切りとさせていただきます。

《プログラムと関係する先生（代表者）の科研費》

研究代表者	研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
黒坂 志穂	H22-23	研究活動スタート支援	228000046	泳レーンの長さが水泳トレーニング時の運動強度に及ぼす影響



★この科研費について、さらに詳しく知りたい方は、下記をクリック！

<http://kaken.nii.ac.jp/>

※国立情報学研究所の科研費データベースへリンクします。